

# Inhaltsverzeichnis

**6**

**Die Wurzeln des Glücks**  
Meine Garten-Biographie  
als Hinwendung zum  
bewussten Leben

**16**

**Boden und Pflanzen  
nähren ist das neue Düngen!**  
So gelingt Humusaufbau. Über  
Kompost, Düngen & Mulchen

**38**

**Pflanzenschutz? Logisch Bio!**  
Wie das Gleichgewicht  
im Garten das Immunsystem  
der Pflanzen stärkt

**62**

**Und welches Beet  
macht Sie glücklich?**  
Hügel, Hoch oder Boden  
– das ideale Beet für Sie

**74**

**Ernteglück im Bio-Beet: Meine  
»Frischetheke« namens Garten**  
Glücksspender Gemüsegarten –  
wie Zucchini & Co. glücken

**86**

**Paradiesische Genüsse**  
Ein Hoch auf die Tomate!  
Wie Sie sich paradiesischen  
Fruchtgenuss sichern

**100**

**Mischkultur im Garten  
oder Partnerbörse im Gemüsebeet**  
Erfolg im Gemüsegarten ist eine  
Frage der »richtigen Beziehung«

**118**

**Glücklich mit Wintersalaten**  
Gartenlust statt Frust  
im Frost – Gartenfreude  
mit Wintersalaten

**124**

**Kraut-Surfing oder  
Gesundheit aus dem Garten**  
Alles über Anbau und Wirkung  
von Gartenkräutern

**138**

**Essen statt ärgern!**  
Heil- und Wildkräuter: Wie  
das Unkraut von gestern zum  
Superfood von morgen wird

**154**

**Essbare Blüten –  
ein Festmahl für die Sinne**  
Augen- & Gaumenschmaus:  
Wiesen-Beauty's auf dem Teller

**170**

**Das große Brummen  
auf der wilden Wiese**  
Tipps zum Anlegen einer  
Wildblumenwiese

**178**

**Wild kochen und genießen**  
Grüne Palatschinken, Wildkraut-  
pesto & Co.: meine liebsten  
Wildkräuter-Rezepte

**194**

**Das Glück liegt am Weg**  
Neue Horizonte und der  
Blick auf andere (Pflanzen-)  
Kulturen: Gartenreiseglück

**196**

**Epilog**  
Register, Literatur-  
verzeichnis, Büchertipps &  
Bezugsquellen, Impressum